

TRAUMA & LICHAMSGERICHT WERKEN



INHOUD
PROGRAMMA

— *Marcus*
KRIELEN —

HELEN IN EEN INSPIRERENDE OMGEVING!

Beleef dit helende weekend in een oase van rust en bezinning. Lokatie: kapucijnenklooster Beukenhof (Biezenmortel, regio Tilburg). Leer alles over trauma & lichaamsgericht werken om traumaverwerking mogelijk te maken. Zowel diepgaande theorie als vele praktische oefeningen. We gaan o.a. aan de slag met een bijzondere Feldenkrais workshop en Somatic Experiencing (ontwikkeld door Peter Levine). **Maak van heling een lifestyle. Óók geschikt voor professionals!**



MEER OVER DE TRAINING 'TRAUMA & LICHAAMSGERICHT WERKEN' (BEUKENHOF):

Trauma is opgeslagen overlevingsstress. Trauma zet zich 'vast' in ons lichaam waardoor het autonome zenuwstelsel ontregeld raakt. Hierdoor kunnen allerlei fysieke- en mentale klachten ontstaan, zoals:

- Chronische ziektes zoals chronische pijn, chronische vermoeidheid, migraine en fibromyalgie.
- Diagnoses zoals autisme, ADD, ADHD, PTSS, Borderline, depressie e.a.
- Burn-out en/of zware vermoeidheid.
- Angststoornissen.
- Lage eigenwaarde en weinig zelfvertrouwen.
- Moeite met het stellen van grenzen.
- Steeds terugkerende patronen van toxische relaties.
- En nog veel meer...

De kennis en tools die in de training met je worden gedeeld zijn gebaseerd op internationale topexperts op het gebied van traumaverwerking. In deze training deel ik de nieuwste inzichten & technieken rondom traumaverwerking met je. Mijn werkwijze is trauma-geïnformeerd, waarbij heling & herstel een lifestyle voor je wordt.

De live training traumaverwerking is erop gericht om je in korte tijd heel veel kennis & praktische tools aan te leren, zodat je ook zelfstandig aan de slag kunt gaan met herstel. Dus niet alleen maar theorie, maar ook heel veel praktijk!

De training is geschikt voor mensen die aan de slag willen met traumaverwerking, maar ook voor professionals die alles willen weten over een trauma-geïnformeerde aanpak.

Na afloop van de training ontvang je de zelfstudie training (tww 389 euro) GRATIS, zodat je thuis onbeperkt alle technieken en kennis kunt leren toepassen.

**TIJDENS DE 2 DAAGSE TRAINING GAAN WE IN GROEPSVERBAND
OEFENEN MET DIVERSE LICHAAMSGERICHTE TECHNIEKEN,
WAARONDER EEN BIJZONDERE FELDENKRAIS WORKSHOP.**

ENKELE REACTIES VAN OUD-DEELNEMERS:

- ★★★★★ "In 1 sessie met Marcus meer geleerd over mezelf dan 5 jaar therapie" (Claudia)
- ★★★★★ "Deze 2 daagse is een hoorcollege over het leven. Geweldig om dit live te hebben meegemaakt." (Jacqueline).
- ★★★★★ "Bedankt voor de twee waardevolle dagen waar ik echt warme en bijzondere mensen heb leren kennen (ook je vrouw). Bij mij is er ondertussen al een verschuiving gebeurd. (Gestopt met snoepen en ongezonde voeding) Ik wil heel graag de gevorderde training van je volgen waardoor ikzelf nog verder kan herstellen en ook anderen kan ondersteunen." (Brigitte)
- ★★★★★ "Ik heb al vele jaren therapie. Al veel doorleefd, maar dit weekend gebeurde er zoveel met me. Ik werd echt geraakt door de vele verhalen en praktijkvoorbeelden. Het voelde als de laatste stap in mijn heling proces. Heftig, maar enorm waardevol." (C.)
- ★★★★★ "Had ik Marcus maar 20 jaar geleden gesproken, dan was mijn leven heel anders gelopen." (K.)
- ★★★★★ "Zo mooi hoe je de dingen op een eenvoudige, toegankelijke manier kan uitleggen. Met praktische voorbeelden zodat ik het mechanisme achter trauma kan begrijpen. Zo blij dat ik erbij was bij de live training. Super waardevol!" (Susanne).
- ★★★★★ "Het was super gaaf!!! Wat een waardevolle informatie mochten wij ontvangen. Zowel privé als in business te gebruiken. (Angelique).
- ★★★★★ "Niet alleen heel veel geleerd, maar ook veel ervaren. Stof tot nadenken! Eten en drinken was ook heel goed verzorgd & een geweldige ambiance! (E.)
- ★★★★★ "Een echte aanrader! Een zeer leerzame en doeltreffende training in een prachtige en goed verzorgde omgeving. Ik ben blij dat ik er bij kon zijn. (Hanneke)
- ★★★★★ "Heel erg bedankt voor deze leerzame en toch ontspannende dagen! (Danielle)

Bekijk ook de [video testimonial](#) van Lianne.

HET PROGRAMMA VAN DE 2-DAAGSE TRAINING:

Gedurende de training komen vele onderwerpen aan bod, waaronder:

- Basis- en gevorderde kennis over (de impact van) trauma.
- Het trauma brein.
- De impact van emotioneel trauma.
- Trauma en relaties (o.a. codependentie, trauma binding).
- De werking van het (autonome) zenuwstelsel.
- Basisprincipes voor zenuwstelsel regulatie (oriënteren, volgen van impulsen, ademhaling en meer),
- Interoceptie, neuroceptie, perceptie.
- Adverse Childhood Experiences (ACE's)
- Veel voorkomende trauma reacties.
- Geestelijke- en lichamelijke klachten n.a.v. verstoringen in het autonome zenuwstelsel.
- Met triggers leren omgaan.
- Trauma-geïnformeerde lifestyle
- Polyvagaal theorie (Stephen Porges),
- Trauma in relatie tot de polyvagaal theorie,
- Rouwverwerking,
- Donkere nacht van de ziel (dark night of the soul),
- Transformatieprocessen,
- Zelfregulatie & co-regulatie,
- Systemisch werken,
- Intergenerationeel trauma,
- Hechtingstypen.
- Methodes & tools om te helen van trauma.
- Feldenkrais, Somatic Experiencing (Peter Levine) & Nervus Vagus Oefeningen.

Alle kennis die ik heb en in de praktijk toepas komt in deze training voorbij. Met vele voorbeelden uit de praktijk.

Niet alleen theorie, maar ook heel veel praktijk.

MEEDOEN? KIES UIT DE VOLGENDE MOGELIJKHEDEN:



LIVE IN KLOOSTER BEUKENHOF

OPTIE 1: 2 daagse training (inclusief 2x lunch, zonder overnachting).

Na de training ontvang je ook nog het online zelfstudieprogramma (t.w.v. 389 euro) + mijn nieuwe boek GRATIS!

Slechts 455 euro p.p. (incl. BTW)



LIVE IN KLOOSTER BEUKENHOF

OPTIE 2: 2 daagse training (inclusief overnachting*, ontbijt, 2x lunch en diner). **je deelt een kamer met 1 andere persoon.*

Na de training ontvang je ook nog het online zelfstudieprogramma (t.w.v. 389 euro) + mijn nieuwe boek GRATIS!

550 euro p.p. (incl. BTW)



**LIVE IN KLOOSTER
BEUKENHOF**

OPTIE 3: 2 daagse training (inclusief overnachting*, ontbijt, 2x lunch en diner). **Je hebt een eigen kamer.*

Na de training ontvang je ook nog het online zelfstudieprogramma (t.w.v. 389 euro) + mijn nieuwe boek GRATIS!

599 euro p.p. (incl. BTW)



**LIVE IN KLOOSTER
BEUKENHOF**

OPTIE 4 (SLECHTS 2 TICKETS BESCHIKBAAR):
2 daagse training (inclusief overnachting* + 90 minuten 1-op-1 coaching, ontbijt, 2x lunch en diner). **Je hebt een eigen kamer.*

Na de training ontvang je ook nog het online zelfstudieprogramma (t.w.v. 389 euro) + mijn nieuwe boek GRATIS!

799 euro p.p. (incl. BTW)

Kleine groepen met maximaal 20 deelnemers.

Heb je nog vragen? Neem contact op via: info@marcuskrielen.nl

TRAUMA & LICHAMSGERICHT WERKEN



CONTACT:

INFO@MARCUSKRIELEN.NL

WWW.MARCUSKRIELEN.NL

— *Marcus*
KRIELEN —